



文 / 连亮思医生

妇产专科医生
伊丽莎白医药中心

2方面着手

女性顾好健康

新年新气象，大家都不免多吃多喝，早已忘了新年所定下的目标。我就用这个机会与读者们谈谈如何生活得更健康。

谈到健康的生活，往往是老生常谈，许多是读者都知道的。不过，让我在这里总结一下。健康生活应该从两方面着手，一是生活方式，二是对疾病的预防。

生活方式

● **睡眠充足**：睡眠充足并不表示你就不会生病，但是研究发现，睡眠不足可以造成心脏疾病、心肌衰弱、糖尿病、肥胖等。除此之外，充足睡眠能使头脑清醒、精神集中、增强记忆，更能忍受疼痛，甚至能减少跌倒的风险。

● **饮食有节**：合理的营养是保持身体健康的要素。均衡的饮食必须包括适当的氨基酸、脂肪酸、维生素、食物纤维和足够的热能。在佳节期间，必须注意不要过多摄取高能量的甜品。

● **心情愉快**：哈佛大学教授证明一个乐观和生活有目标的人，往往有更健康的体魄。她发现精神充满活力，如热忱、希望，充实的生活及能够应付生活压力及平衡情绪的人，患心脏病和脑充血的几率会大大的降低。

● **不断学习**：良好的学习环境与个人的健康有着密切的关系。研究人员发现“活到老，学到老”对于减缓脑细胞的退化大有帮助。

● **多做运动**：大家都知道运动的好处。它能控制我们的体重、增强抵抗疾病的免疫力、平衡个人的情绪与增进体能、帮助睡眠及舒缓压力、增进与人沟通的能力等。

● **家庭和睦**：要记得家和万事兴。与人和睦共处，对个人和家人的健康都大有帮助。

● **戒除恶习**：许多年轻的女子不但酗酒，还有吸烟，甚至吸毒的恶习。必定要下决心把这些影响健康的坏习惯戒掉。



女性应记得，照顾好自己的健康，才能愉快地面对和胜任生活的挑战。(istock)

预防疾病

对于疾病，我们都知道预防胜于治疗。十个最常见的女性癌症是：乳癌、大肠癌、肺癌、卵巢癌、子宫颈癌、胃癌、子宫癌、皮肤癌、甲状腺癌及淋巴腺癌。所以，女性该做的预防工作和定期检查包括了：

● **子宫涂片检查**：早期的子宫颈癌肯定是可以治疗的。按期（每年至三年）检查子宫颈可以发觉子宫颈的病变及早期的癌症。在做涂片检查时，妇科医生也往往会做超声波检查子宫及卵巢。现在有了疫苗，更可以预防子宫颈癌病毒的感染，而减低得到子宫颈癌的几率。

● **肠胃内窥镜检查**：平均五年可以做一次，以及时察觉肠胃的病变。

● **乳癌检查**：X-光及乳房超声波检查可以及时发现乳癌。超过40岁的妇女该每年做这些检查。

● **血液检查**：检查脂肪、血糖、肝病特别是肝炎病毒。三高中的两项，脂肪与糖尿可以从血液检查看出来。除此之外，其它许多疾病也可以从血液分析

看出。

● **身体检查**：包括心脏功能检查。如果有血压高的征象，可以尽早治疗。

● **骨骼疏松症检查**：这可透过X光诊断，早些发现可以及早补救。

● **皮肤保护**：新加坡处于热带，太阳猛烈，白天出门前最好涂防晒皮肤霜，或适当的衣着保护皮肤。

● **检查精神状态**：根据国际卫生组织，女性患抑郁症的几率比男性高一倍。自我检讨是否有自杀的念头。许多测试可以测出个人是否有抑郁症。如果有问题的话，应该让精神科医生处理。

我们知道女性在生活中除了照顾自己，还得打理家人的大小事。所以，女性一定要记得，先照顾好自己的健康，才能愉快地面对和胜任生活的挑战。